aider à grandir
0-10 ans
COMPRENDRE LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS
ROBERT ZUILI
MANGO

aider à grandir

0-10 ans

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS

ROBERT ZUILI

MANGO

SOMMAIRE

NOS ENFANTS ET LEURS ÉMOTIONS 11

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS 15

LE RÔLE DES ÉMOTIONS DANS LA CONSTRUCTION DE LA PERSONNALITÉ 16

Qu'est-ce que l'émotion ? 16
Les émotions du nourrisson 16
Les parents face aux émotions de leur bébé 17

DE L'ÉMOI À LA CONSTRUCTION DU MOI ! 20

LES EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES ORIGINELLES : CHOCS ET TREMBLEMENTS... 22

Exemple d'imposture 22
Exemple d'abandon 23
Exemple de rejet 24
Exemple de trahison 25
Exemple d'inanité 25
Exemple d'humiliation 26

ÉMOTIONS ET ÉDUCATION 28

Le parent arbitraire 28
Le parent conciliant 28
Le parent instructeur 29
Le parent anxiogène 29
Le parent démissionnaire 29
Le parent culpabilisateur 30

APPRENDRE À GÉRER LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS 33

LA PEUR 35
Mise en situation n°1 : l'histoire d'Hugo 36
Scénario négatif 38
Scénario positif 40
Mise en situation n°2 : l'histoire d'Anna 42
Scénario négatif 44
Scénario positif 46
Comment aider votre enfant à maîtriser ses peurs ? 48
Ce qu'il ne faut pas dire ou faire… 48
Ce qu'il faut dire ou faire… 50
Ce qu'il est important de retenir 53
Mon enfant est-il d'un naturel anxieux ? 54
Les résultats du quiz 57
Profil I : votre enfant est, en apparence, détaché ou fonceur 57
Profil II : votre enfant est, en apparence, bien dans sa peau 58
Profil III : votre enfant est, en apparence, d'un naturel prudent 58
Profil IV : votre enfant est, en apparence, anxieux 59
Les clés essentielles 60

LA COLÈRE 65
Mise en situation n°1 : l'histoire de Théo 68
Scénario négatif 70
Scénario positif 72
Mise en situation n°2 : l'histoire de Lola 74
Scénario négatif 76
Scénario positif 78
Comment aider votre enfant à gérer ses colères ? 80
Ce qu'il ne faut pas dire ou faire 80
Ce qu'il faut dire ou faire 82
Ce qu'il est important de retenir 86
Mon enfant a-t-il un tempérament colérique ? 88
Les résultats du quiz 91
Profil I : votre enfant est, en apparence, décontracté 91
Profil II : votre enfant est, en apparence, dans le rapport de force 92
Profil III : votre enfant, en apparence, joue la victime 92
Profil IV : votre enfant est, en apparence, rebelle 93

Les clés essentielles 94

LA TRISTESSE 99

Mise en situation n°1 : l'histoire de Victor 102
Scénario négatif 104
Scénario positif 106
Mise en situation n°2 : l'histoire de Lou 110
Scénario négatif 112
Scénario positif 114
Comment aider votre enfant à dépasser le mieux possible ses moments de tristesse ? 117
Ce qu'il ne faut pas dire ou faire… 117
Ce qu'il faut dire ou faire… 118
Ce qu'il est important de retenir 121
Mon enfant se laisse-t-il envahir par la tristesse ? 122
Les résultats du quiz 125
Profil I : votre enfant est, en apparence, sensible mais déjà mature 125
Profil II : votre enfant est, en apparence, solide 126
Profil III : votre enfant est, en apparence, peu sûr de lui 126
Profil IV : votre enfant est, en apparence, parfois fragile 127
Les clés essentielles 128

LA JOIE 133

Mon enfant sait-il apprécier les instants de joie ? 134
Résultats du quiz 137
Profil I : votre enfant est, en apparence, d'un naturel pudique 137
Profil II : votre enfant est, en apparence, expansif 138
Profil III : votre enfant est, en apparence, brouillé avec ses émotions 138
Profil IV : votre enfant est, en apparence, dans l'insatisfaction 139
Ce qu'il est important de retenir 141

ÉMOTIONS ET LIENS AFFECTIFS 143

DE LA PERTINENCE DE PRENDRE EN COMPTE LE RÔLE DES ÉMOTIONS 144

L'IMPACT DES ÉMOTIONS DES PARENTS SUR LEURS ENFANTS 146

Colère : si je suis facilement exaspéré 146
1er stade : « Tout va bien. » 146
2e stade : « Il se révolte. » 146
3e stade : « Il me craint et perd de sa spontanéité. » 146
4e stade : « Il se soumet. » 147
5e stade : « Il se préserve en s'isolant. » 147
Peur : si par crainte de mal faire, je laisse faire 147
1er stade : « Rien à signaler. » 147
2e stade : « Il en profite. » 147
3e stade : « Le rapport d'autorité s'est inversé. » 148
Tristesse : dépassé, je me trouve nul, je capitule 148
1er stade : « Soutien. » 148
2e stade : « Confrontation. » 148
3e stade : « Lassitude. » 148
Joie : optimiste, je lui fais confiance 149
Un seul stade : « Il s'épanouit. » 149
Quel type de parent suis-je ? 150
Résultats du quiz 152
Profil I : vous êtes, en apparence, d'un naturel anxieux 154
Profil II : vous êtes, en apparence, d'un naturel serein 154
Profil III : vous êtes, en apparence, d'un naturel vite agacé 155
Profil IV : vous êtes, en apparence, d'un naturel soumis au doute intérieur 155

COMMENT RÉDUIRE L'IMPACT POTENTIELLEMENT CONTRE-PRODUCTIF DE MES ÉMOTIONS SUR MES ENFANTS ? 156
Colère : dois-je gronder mes enfants ? 157
Peur : dois-je imposer des interdits ? 158
Tristesse : dois-je consoler ses chagrins ? 159
Joie : dois-je valoriser mon enfant ? 160

CONCLUSION 163

REMERCIEMENTS DE L'AUTEUR 167

Quiz, mode d'emploi

Il se peut que votre enfant n'ait jamais eu l'occasion d'être réellement confronté à l'une des situations décrites dans ces quiz. Ce n'est pas gênant, il vous faut répondre au regard de ce que vous connaissez de lui et cocher la réponse qui vous paraîtrait la plus probable. Vous avez, bien-sûr, la possibilité (si vous le souhaitez et c'est ce que nous vous encourageons à faire) de lui proposer de répondre lui-même aux questions que vous pourrez lui lire et, éventuellement, les lui expliquer s'il ne les comprend pas. Cela pourra l'aider à choisir la réponse qui serait, d'après lui, la plus correcte.
Si vous n'êtes pas d'accord avec son choix, ce qui peut arriver, essayez de comprendre sa réponse et expliquez-lui qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses : incitez-le à répondre en fonction de ce qui lui ressemblerait le plus et non en fonction de ce qu'il considère devoir faire.

Comment lire le résultat du quiz ?

Chaque quiz est suivi d'un tableau de cotation dans lequel vous reporterez la réponse choisie en entourant votre choix à chaque ligne et colonne correspondantes.
Une fois le tableau complété (une réponse par ligne), faites le cumul par colonne et référez-vous aux résultats du quiz.

NOS ENFANTS ET LEURS ÉMOTIONS

Dès l'émergence de la vie humaine, l'émotion naît avant même notre premier souffle ! La pratique de l'haptonomie prénatale convainc les parents qui ont la chance de l'expérimenter qu'il existe un échange d'ordre émotionnel avec le bébé. Aller à sa rencontre et éprouver la relation avec son enfant installé dans le giron maternel génère bien évidemment de vives émotions chez les parents ! Quant au bébé, les neurosciences ne savent pas encore nous confirmer son niveau de ressenti, ni même si d'éventuelles émotions génèrent des modifications physiologiques associées, telle qu'une augmentation du rythme cardiaque, des suées, des maux de ventre... Mais l'enfant une fois né (et probablement déjà in utero) est une véritable éponge émotionnelle. Il capte, perçoit, ressent les niveaux de bien-être ou de souffrance de sa mère, puis de ses parents.
Le cerveau est suffisamment élaboré in utero, autour de la 25e semaine de grossesse où les connexions cortico-sous corticales s'établissent, pour faire l'hypothèse qu'à l'intérieur du ventre maternel, le fœtus n'est pas épargné par les émotions de la mère et qu'elles peuvent influer sur son état mental, même si sa psyché est encore en cours de construction. Certains parents ont pu être surpris de sentir leur enfant in utero sursauter à la perception d'un son brutal. Peut-on parler d'une ébauche émotionnelle faisant associer peur et bruit violent, telle que la mère peut vivre sa propre émotion et la partager avec son bébé ?

Toute sa vie, l'être humain est confronté à ses émotions. Nourrisson, il vit ses premières colères liées à la frustration de dépendre de l'adulte pour se nourrir. Plus grand, il a des peurs au coucher alors qu'il lui faut affronter des monstres imaginaires. Un peu plus tard, il éprouve la tristesse de se retrouver seul à la crèche, authentifiant ainsi l'abandon dont il craint d'être la victime… Adolescent, il peste contre les injustices subies et se rebelle ; adulte, il lutte pour préserver ses acquis et vieillard, il craint la mort imminente…

Nous cohabitons avec nos émotions toute notre vie, mais alors qu'elles pourraient être nos meilleures amies, nous n'entretenons pas avec elles de très bonnes relations. Sans doute parce que nos parents ne nous ont pas appris à vivre en harmonie avec elles, qu'ils ne nous ont pas expliqué comment dépasser nos colères, comment soulager nos peurs, mieux profiter encore de nos joies ou respecter nos tristesses… Et nous-mêmes, parents potentiels ou avérés, comment parler à nos enfants de leurs émotions ? Comment permettre à nos « petits » d'exploiter toutes leurs ressources sans que de trop grandes peurs ne viennent les inhiber ou de profondes colères les gâcher ? Le constat est sévère de réaliser que rien ne nous prépare en tant que parents à interagir efficacement avec les émotions de nos enfants. Rien ne nous est enseigné non plus

pour développer chez nos enfants leur capacité à mieux vivre avec leurs propres émotions. La question ne se pose tout simplement pas ! C'est ainsi. Une fatalité héritée de notre inconscient collectif ! Les parents de nos propres parents eux-mêmes n'ont jamais mis ce sujet au cœur de leurs pratiques éducatives. Les enfants sont depuis longtemps plus souvent confrontés à la nécessité de devoir réfréner leurs émotions plutôt que de les éprouver ; la croyance erronée étant largement répandue qu'une émotion retenue est une émotion dominée…

L'objet de ce livre est d'expliquer aux parents le rôle clé que jouent les émotions chez leurs enfants, dans leurs relations avec le monde qui les entoure et dont la cellule familiale est la première frontière. L'émotion peut se comporter comme un virus qui vient pirater le système psychique et comportemental ; il en résulte alors de la souffrance. Mais s'il n'existe pas d'antivirus émotionnel, il existe en revanche un moyen de faire muter le germe pathogène en programme vertueux… et découvrir combien le plaisir de partager des moments heureux avec ses enfants est contagieux !

Vivent les émotions !

APPRENDRE À GÉRER LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS

Comme constaté précédemment, nous n'avons jamais eu la chance de suivre un enseignement pour devenir des parents capables de gérer efficacement les émotions de nos enfants ; ce qui implique, si nous voulons être honnêtes avec nous-mêmes, de savoir aussi gérer nos propres émotions. Le mode d'emploi ne nous est pas livré à la naissance de notre bébé ! Il existe pourtant un protocole qui peut nous simplifier la vie, rendre nos échanges harmonieux et contribuer fortement à développer les capacités d'adaptation de nos bambins.

Dans les pages suivantes, nous vous proposons de découvrir deux mises en situation pour chacune des trois émotions négatives concernées : d'abord la peur, puis la colère et enfin la tristesse. À la suite de chaque histoire vous sont présentés deux scénarios différents, chacun parfaitement probable et réaliste. Ainsi, selon le mode de réaction choisi par l'enfant d'une part et les ajustements adoptés ou pas par les parents d'autre part, la conclusion de l'histoire s'avèrera tantôt heureuse, tantôt négative.

À vous de le découvrir…

LA PEUR

Le dicton nous apprend que la peur est mauvaise conseillère. Il est fréquent de le constater chez les enfants qui, sous prétexte d'avoir peur de se faire réprimander, vont développer un ensemble de stratégies d'évitement susceptibles de leur faire faire encore plus de bêtises ! En cet instant, il existe peut-être quelque part un enfant qui, pour ne pas se faire gronder à cause de la mauvaise note obtenue, est tenté d'imiter la signature parentale sur son carnet de liaison…
La peur, lorsque nous ne savons pas la réguler, nous incite à développer un ensemble de mécanismes dits de pseudo-régulation : l'évitement, la fuite, la fuite en avant et l'auto-défense. Ces mécanismes de pseudo-régulation ont pour vocation de nous soulager en réduisant les tensions ou les souffrances mais seulement de façon ponctuelle, sans les faire réellement disparaître !
La régulation de la peur permet, au contraire, de nous soulager durablement. Il s'agit du mécanisme de réassurance, auquel on peut avoir recours selon les trois dimensions complémentaires : le réel (*je me rassure grâce à des éléments rationnels*), l'imaginaire (*je me rassure grâce à la définition de nouvelles perspectives encourageantes*) et le symbolique (*je me rassure grâce au repérage de signes en apparence anodins mais à très forte valeur affective*). Ces trois niveaux, lorsqu'ils coexistent, proposent une régulation optimale[3].

Dans les pages suivantes, nous vous proposons de découvrir deux histoires liées à la peur. Chaque histoire vous est présentée avec une première partie qui pose le cadre, sorte de tronc commun aux deux alternatives qui vont suivre. La suite se présente selon deux scénarios différents, chacun parfaitement probable et réaliste, mais ayant une fin très différente. Cette fin est déterminée d'une part selon le mode de réaction choisi par l'enfant et d'autre part selon les ajustements adoptés ou non par les parents. L'une se terminant plutôt bien, l'autre moins bien !

3 Tous ces principes ont été présentés en détail dans l'ouvrage intitulé *Les clés de nos émotions*, (Éditions Mango, 2014).

Mise en situation n°1 : l'histoire d'Hugo

Hugo est installé devant la télévision en pyjama. Avant d'aller se coucher, il regarde un dernier dessin animé, sagement assis sur le canapé.

- Le père : « Allez, Hugo, c'est l'heure d'aller au lit ! »
- Hugo : « Oh déjà ? Mais le dessin animé n'est même pas encore fini ! »

Hugo se lève, l'air boudeur, les chaussons dans sa main droite.
Au passage, il fait un bisou à sa maman en s'accrochant à son cou.
Puis il avance à petits pas vers le couloir qui donne dans sa chambre.

- Le père : « Dépêche-toi ! Ne fais pas exprès de marcher lentement, ça m'agace... »
- Hugo : « J'arrive, j'arrive... »

Le père borde le lit de son enfant. Un doudou imposant a trouvé sa place dans le lit à côté de lui. Une veilleuse laisse filtrer une infime lumière.

- Le père : « Bonne nuit, mon enfant. Fais de jolis rêves. Ce soir, pas de cauchemar comme la nuit dernière, d'accord ? À demain. »
- Hugo : « Merci Papa, toi aussi. »

La porte refermée, le père rejoint sa femme dans le salon.

- Le père : « Tu ne penserais pas à la même chose que moi ? Hugo s'est bien endormi et il y a longtemps que nous ne sommes pas allés au restaurant du coin de la rue. »

La mère regarde en direction de la chambre d'Hugo...

- La mère : « Un dîner en tête-à-tête au restaurant... Pourquoi pas ? C'est vrai qu'il ne se réveille presque jamais. Mais on laisse les lumières allumées dans le couloir et le salon et on lui pose un petit mot avec nos téléphones sur la table, au cas où. »
- Le père : « D'accord, je suis prêt ! Tu t'occupes de lui écrire le mot et tu le mets bien en évidence... si jamais il devait se lever. »

Les parents ferment délicatement la porte d'entrée et se dirigent vers le restaurant situé à quelques mètres de chez eux.

Installés à la première table trouvée, ils viennent de passer commande et commencent à se détendre quand le téléphone de la maman posé en évidence sur le coin de la table se met à vibrer. Sur l'écran s'affiche « maison »... Le regard inquiet, elle lève la tête vers son mari et décroche.

- La mère : « Oui Hugo, c'est Maman. Qu'est-ce qu'il y a ? Oui, nous sommes au restaurant juste à côté. Ne pleure pas, reprends ton souffle... Oui, Papa est avec moi. Non, non, on n'est pas partis en cachette. L'idée nous est venue soudainement. La télé est restée allumée au salon, va t'installer sur le canapé et nous rentrons tout de suite... Oui, on arrive. Allez, raccroche. Oui, je t'assure, on arrive vite. »

Les parents ressortent du restaurant, le pas empressé. Sans un mot, ils regagnent leur domicile. En quelques minutes, ils retrouvent Hugo installé sagement devant l'écran de la télévision, le son en sourdine, en train de triturer l'extrémité de son doudou.

- La mère : « Hugo, nous sommes rentrés ! »
- Hugo : « Vous m'avez fait trop peur ! »

Hugo a des sanglots dans la voix en prononçant ces quelques mots.

Scénario négatif

- La mère : « Hugo, pourquoi tu n'es pas au lit ? »
- Le père : « Pour une fois qu'on improvise un dîner au restaurant, il faut que tu fasses ta comédie ! »
- Hugo : « J'ai entendu du bruit et j'ai appelé Maman et elle me répondait pas... C'est pour ça, c'est pas de ma faute... »

Hugo renifle bruyamment. La mère se tournant vers son mari.

- La mère : « Tu as fait du bruit en fermant la porte ? »
- Le père : « Non, non, ce doit être autre chose. »

La mère attrape la main d'Hugo et l'entraîne avec elle. Il la suit docilement et elle le recouche.

- La mère : « Je ne suis pas du tout contente ! Tu seras puni. Allez, dépêche-toi et maintenant tu dors ! »
- Hugo : « Non, je veux pas rester tout seul ! »
- La mère : « Mais tu n'es pas tout seul ! »
- Hugo : « Oui mais vous allez repartir dès que je serai endormi... »
- La mère : « On est rentrés maintenant, Hugo, et on ne va pas ressortir. Allez, ça suffit, c'est l'heure de dormir. »

La mère referme la porte et elle entend Hugo continuer à geindre.
Elle retrouve son mari installé à table, l'air fataliste.

- Le père : « Quelle soirée ! »
- La mère : « Tu as trouvé quelque chose à nous faire à dîner ? »

Pourquoi ce scénario est-il négatif ?
C'est le scénario de pseudo-régulation émotionnelle : il présente une issue qui n'est satisfaisante pour personne !

Hugo semble faire de temps en temps des cauchemars. Il est attentif à ce qui se passe autour de lui quand il est dans son lit. Ce soir-là, il entend de légers bruits qui lui font peur. Pour se rassurer, il se lève pour voir ses parents qui sont les seuls à pouvoir le réconforter. Mais il ne s'attendait pas à se retrouver tout seul dans la maison ! Il se sent abandonné et sa peur devient intense !

Scénario positif

- La mère : « Hugo, viens me voir. Que se passe-t-il ? »
- Le père : « Allez Hugo, viens, nous te parlons. »
- Hugo : « Euh oui, j'arrive... En fait, j'ai entendu du bruit et ça m'a réveillé, j'ai appelé Maman, mais tu n'es pas venue. J'ai commencé à avoir peur... »
- La mère : « Et ensuite ? »
- Hugo : « Je me suis levé et j'ai compris que j'étais tout seul dans la maison ! »
- La mère : « Tu dormais profondément, Hugo, et avec ton papa, nous avons eu très envie d'aller au restaurant, tu sais celui qui est juste à côté. »
- Le père : « Nous avons pensé que ce n'était pas utile de te réveiller pour te prévenir qu'on allait au restaurant. Tu as trouvé le petit mot de Maman et tu as su où nous étions, n'est-ce pas ? »
- Hugo : « Oui, mais je préfère savoir quand-même quand vous partez ! »
- La mère : « Allez, viens je vais te recoucher. »

La mère attrape la main d'Hugo et l'entraîne avec elle. Il la suit docilement et elle le recouche.

- Hugo : « Vous allez repartir ? »
- La mère : « Hugo, je crois que tu as eu très peur de te retrouver tout seul, non ? »
- Hugo : « J'ai même cru que vous ne reviendriez jamais ! »
- La mère : « Je crois qu'on n'a pas eu une très bonne idée en partant comme ça, sans te prévenir. Nous ne le referons jamais plus. Je te le promets ! »
- Hugo : « D'accord Maman. »
- La mère : « Maintenant, nous allons repartir au restaurant avec ton papa. C'est juste à côté. Je vais te poser le téléphone de la maison si tu avais besoin de nous appeler. Tu appuies sur cette touche et ça m'appelle automatiquement. D'accord ? »
- Hugo : « Je sais pas... »

- La mère : « Je te promets qu'on sera rentrés quand la petite aiguille de ton réveil sera sur le 10. Tu vois, là ? »
- Hugo : « Oui je vois. Tu viendras me faire un bisou quand tu seras rentrée ? »
- La mère : « Promis, tu seras endormi mais Papa et moi viendrons te border et te faire un bisou tout doux ! À tout à l'heure. Je laisse le couloir allumé. »

Hugo semble tranquillisé. La mère referme sa porte et se dirige vers la cuisine. Elle retrouve son mari installé à table, l'air fataliste.

- La mère : « Tu as toujours envie d'aller au restaurant ? Hugo a bien compris, il est tranquillisé et sait que nous partons et revenons dans pas longtemps. »
- Le père : « D'accord. Tu as bien géré la situation on dirait… »

La porte se referme derrière eux, dans le calme de l'appartement, lumières allumées dans le couloir. Ils marchent tranquillement vers le restaurant… Hugo sent ses paupières lourdes se refermer tout doucement.

Pourquoi ce scénario est-il positif ?
C'est le scénario de régulation émotionnelle :
il présente une fin agréable pour tous !

Hugo a peur des bruits et seule la présence de ses parents le rassure. À leur retour, Hugo a pu s'expliquer. Au fond, il s'est demandé pourquoi ils étaient partis sans le prévenir et s'est peut-être imaginé qu'ils pourraient ne pas revenir ! Ses parents ont su le rassurer et bien lui expliquer les raisons qui les ont conduits à sortir sans le prévenir : ils n'ont pas osé le réveiller. Pour rassurer pleinement Hugo, ils ont su lui dire qu'ils ne partiraient plus en secret et qu'ils ne veulent surtout pas l'abandonner. Désormais, Hugo peut se rendormir tranquille, il sait que même s'il reste seul quelques heures, à son réveil son papa et sa maman seront bien là !

Mon enfant est-il d'un naturel anxieux ?

☑ Quiz en 8 questions

Reportez-vous au mode d'emploi page 9.

1. Quand je lui pose une question et qu'il ne sait pas répondre :

❑ **a.** Je sens bien qu'il n'est pas très à l'aise et il me demande si c'est grave de ne pas savoir.

❑ **b.** Il fait comme si de rien n'était et fait en sorte de me donner une réponse.

❑ **c.** Il prend son temps et m'annonce pour finir qu'il n'est pas sûr et qu'il ne sait pas.

❑ **d.** Il se montre plutôt agité sur sa chaise, répète la question et annonce qu'il ne sait pas en essayant de formuler toutes les réponses possibles qui lui passent par la tête.

2. La fête de son anniversaire est fixée au week-end prochain et il y aura une dizaine d'enfants invités :

❑ **a.** Il se montre très content et me dit qu'il a hâte d'être à la semaine prochaine.

❑ **b.** Il me demande plusieurs fois qui va venir et si les invitations sont bien envoyées. Il contrôle si rien n'a été oublié et râle quand quelque chose n'est pas parfait !

❑ **c.** Il est un peu préoccupé et espère que tout le monde pourra bien venir et que le temps sera beau.

❑ **d.** Il a l'air tranquille et quand je lui en parle il semble convaincu que tout se passera bien.

3. Il doit partir faire une promenade à vélo avec des camarades dans une heure, mais le temps est orageux :

❑ **a.** Il est déjà prêt et confiant sur le fait que la météo ne peut être que clémente.

❑ **b.** Il se demande si la météo ne va pas se dégrader et si ce n'est pas un peu risqué quand même de rouler sur route mouillée.

❑ **c.** Il est content mais un peu déçu de voir que la météo n'est pas aussi clémente qu'espérée.

❑ **d.** Il ne peut s'empêcher de regarder les prévisions météo et échafaude des plans en cas d'orage, prévoit à l'avance tous les scénarios possibles pour ne pas être pris au dépourvu le moment venu.

4. Il a reçu comme cadeau un nouveau jouet très attendu :

❑ **a.** Il l'ouvre avec précaution, soucieux de bien prendre soin du jouet cher à son cœur.

❑ **b.** Il exprime sa joie avec intensité et se précipite pour l'ouvrir, tellement excité par le niveau d'attente qui fut le sien.

❑ **c.** Il se demande si c'est bien le bon

moment de l'utiliser, il ne voudrait pas risquer de le casser dans la précipitation !

❑ **d.** Il prend son jouet avec un certain détachement et ne lui accorde pas grand intérêt.

5. Il doit aller acheter du pain pour la première fois tout seul à la boulangerie du quartier :

❑ **a.** Il n'est pas tout à fait sûr de vouloir y aller seul, mais prend sur lui et se répète plusieurs fois les recommandations que vous lui avez faites.

❑ **b.** Il vous demande de le suivre du coin de l'œil et vous dit qu'il fera bien attention.

❑ **c.** Il n'a finalement plus envie d'y aller et vous dit qu'une prochaine fois ce serait mieux.

❑ **d.** Il y va avec facilité et vous dit que tout va bien se passer et de ne pas vous en faire pour lui.

6. Le nouvel instituteur vous convoque, vous et votre enfant, à l'école :

❑ **a.** Vous sentez bien qu'il est fébrile. Sur le chemin il s'interroge beaucoup et cherche finalement à vous convaincre d'y aller sans lui.

❑ **b.** Il s'interroge sur les raisons de ce rendez-vous et formule tout haut les hypothèses les moins favorables.

❑ **c.** Il vous demande ce que vous en pensez et tente de faire bonne figure pendant le trajet.

❑ **d.** Il se dit que ça doit être la même chose pour tous les élèves et parents que l'instituteur ne connaît pas bien.

7. Vous avez décidé de le laisser le week-end prochain chez ses grands-parents et c'est la première fois depuis longtemps :

❑ **a.** Il n'exprime rien de particulier et se comporte comme d'habitude.

❑ **b.** Il espère que tout va bien se passer et vous demande s'il vous aura au téléphone régulièrement.

❑ **c.** Il verra bien comment ça va se passer. Il a pris ses livres et ses jouets préférés.

❑ **d.** Il aurait préféré que ce soit une autre fois, qu'il ait plus de temps pour se préparer à l'idée de ne pas vous voir pendant tout ce temps !

8. Un bruit inconnu se fait entendre dans la maison au moment d'aller se coucher :

❑ **a.** Il refuse de se coucher tant que le bruit persiste et préfère rester avec vous. Il fera des pieds et des mains pour retarder l'échéance du coucher.

❑ **b.** Il rigole en faisant une blague sur un monstre qui doit avoir mal au ventre.

❑ **c.** Il vous demande ce que cela peut bien être et négocie de vous appeler depuis son lit si les bruits durent trop longtemps.

❑ **d.** Il cherche et tente de découvrir ce que cela peut bien être. Il échafaude de nombreuses hypothèses et traîne de façon à avoir la réponse avant d'aller se coucher.

PROFILS

QUESTIONS	I	II	III	IV
1	b	c	a	d
2	d	a	c	b
3	a	c	b	d
4	d	b	a	c
5	d	b	a	c
6	d	c	b	a
7	a	c	b	d
8	b	c	d	a

Reportez dans chaque colonne le total correspondant à vos réponses

TOTAUX

Les résultats du quiz

Reportez-vous au total le plus important et retrouvez le profil dominant ci-dessous.

S'il y a plusieurs profils « à égalité » ou presque, et si des scores faibles sont rattachés à chacun des profils, c'est que votre enfant est capable de varier d'intensité dans ses réponses anxieuses. Cela témoigne d'une sensibilité anxieuse certaine, mais aussi d'une suffisante richesse émotionnelle dans ses réponses comportementales pour préserver son équilibre émotionnel.

Profil I
Votre enfant est, en apparence, détaché ou fonceur

Votre enfant est sans aucun doute sensible, mais se protège en ignorant ou en minimisant les risques qui l'entourent. De fait, il peut vous paraître tantôt casse-cou, tantôt insouciant ou provocateur. Il a besoin de se sentir en position de force pour affronter les situations ou fera en sorte de s'exclure de la situation à risque. Il y a déjà chez lui un côté un peu narcissique, celui de l'enfant qui veut montrer qu'il « assure » et que peu de choses peuvent l'ébranler. Dans certains cas très marqués, il peut même ignorer les consignes de prudence et vous donner des cheveux blancs en fonction de votre propre nature (anxieuse ou pas). Vous vous sentez alors très concerné et parfois agacé par ses attitudes qui donnent une impression de légèreté… Rien n'est pire alors que de lui imposer des règles sévères, le sentiment d'injustice pouvant renforcer sa tendance à vouloir, coûte que coûte, dépasser les limites. Il est utile de lui faire prendre conscience qu'il est normal d'avoir parfois des craintes et que refuser ses sentiments, c'est sous-estimer sa propre capacité à y faire face et à les gérer ! Nier ce qu'il ressent, c'est le mode qu'il a choisi pour faire face…

Profil II
Votre enfant est, en apparence, bien dans sa peau

Votre enfant semble déjà avoir une forme de lucidité et de sérénité qui force parfois l'admiration. C'est le genre d'enfant qui donne l'impression que les choses sont faciles avec lui comme pour lui. Il a une grande autonomie et ne vous sollicite que lorsqu'il a besoin de vous. Il appréhende les situations avec tranquillité, ce qui peut déconcerter les plus anxieux d'entre les grands… C'est à se demander s'il est réaliste ! Mais oui, cet enfant a un regard aiguisé sur les situations, ce qui lui confère une capacité à rester calme. Il n'est pas anxieux !
Toutefois, les enfants en apparence « bien dans leur peau » demandent beaucoup d'attention et sont exigeants dans leur façon d'interagir avec l'adulte, ce qui peut parfois leur donner un côté capricieux. Ils ont besoin de comprendre et qu'on leur fournisse les explications utiles, même lorsqu'ils sont encore très jeunes… De quoi décontenancer certains adultes ! Il est également important pour eux de se sentir bien encadrés, ce qui implique d'être présent et de veiller aussi à se faire respecter pour que leur aisance ne se mue pas tôt ou tard en arrogance.

Profil III
Votre enfant est, en apparence, d'un naturel prudent

Votre enfant se caractérise par un tempérament guidé par la prudence et la retenue. Il est important pour lui de contrôler les enjeux et de ne pas se faire embarquer dans des situations périlleuses. Il préfère perdre du temps et minimiser les risques que foncer pour faire acte de bravoure. Il y a une forme de discernement qui lui confère un jugement et une posture raisonnables. Ces enfants surprennent les adultes par leur capacité à rester maîtres d'eux-mêmes et à privilégier les solutions sécurisées. Cela se fait au prix d'une moindre audace et de temps de réflexion importants qui priment sur la spontanéité et l'improvisation. Les sujets doivent être maîtrisés et toute incertitude génère une posture de repli nécessaire aux précautions d'usage.

Il peut être utile d'encourager les prises d'initiatives et de risques calculés, de motiver l'expression personnelle afin d'éviter qu'à terme la prudence ne se mue en hésitation et en manque de confiance en soi. L'adage selon lequel *la prudence est mère de sûreté* lui va bien, mais pourrait réduire sa capacité à se réjouir des bons moments sous prétexte d'éviter toute déception ultérieure.

Profil IV
Votre enfant est, en apparence, anxieux

Votre enfant prend le risque d'être dépendant de ses émotions ! L'anxiété peut ici inciter l'enfant à se priver des bonnes choses et à s'imposer de suivre un protocole sévère qui lui est propre, de manière à rendre acceptables les situations anxiogènes qui sont les siennes.
À y regarder de plus près, ses choix lui permettent certes de se sentir mieux en apparence, mais au prix de renoncements qui peuvent être excessifs. L'incertitude le dérange vraiment et le conduit à vouloir imposer une forme d'exigence qui peut se muer, dans les périodes difficiles, en une forme de tyrannie sur les autres. Ce sont des enfants qui ont besoin d'avoir le contrôle sur les éléments et tout sentiment de perte de cette maîtrise, même momentanée, devient source d'angoisse élevée. Cela implique pour eux d'être actifs, voire sur-actifs, pour expédier les angoisses au plus loin de la pensée présente. Il peut être utile de les accompagner avec l'aide d'un professionnel de la psychologie pour enfant, de façon à passer tout cap difficile qu'il serait dommageable de laisser s'installer. Il est possible que votre enfant refuse cette option car sa crainte du changement est plus forte que les bénéfices envisagés. Mais à vous de lutter contre le symptôme et d'imposer d'autorité une prise en compte de la souffrance qui pourrait s'installer si rien n'est entrepris.

Les clés essentielles

Quel parent peut se targuer de n'avoir jamais été maladroit dans ses propres réactions face aux peurs de ses enfants ? Il est inutile, et même vaniteux, de se croire capable d'être modéré, juste, impartial, objectif, maîtrisé, pertinent ou exemplaire à chaque instant ! C'est aussi dans nos failles que nos enfants peuvent se construire et se différencier de leurs modèles parentaux.

En revanche, nos enfants ont cette candeur qui tend à leur laisser penser, parfois bien malgré eux, que leurs parents ont raison même lorsqu'ils font ou disent des choses inadaptées.

Il y a les choses sans conséquences et celles, même anodines, qui restent gravées et peuvent constituer des blessures douloureuses et durables… Et si nous pouvions encore plus contribuer au bonheur de nos enfants ? Voici quelques conseils pour optimiser une posture parentale bienveillante.

Avoir toujours à l'esprit que toute peur nous incite à engendrer les difficultés là où nous les craignons le plus. Ce qui de surcroît nous donne raison, mais renforce notre peur.

Si votre enfant :

- a peur de mal travailler à l'école, il trouvera les exercices scolaires difficiles. Surtout si vous le grondez dès les premières mauvaises notes…

- craint d'être rejeté dans la cour d'école, il restera en retrait pour se préserver et n'incitera pas ses camarades à venir discuter avec lui. Encouragez-le à inviter des amis à la maison ou à se rendre chez eux.

- a peur de se faire gronder, il finira par commettre la maladresse qui lui donnera raison… Faites-le réfléchir à la manière dont il s'y prend pour l'inciter à tenter la prochaine fois de nouvelles façons d'agir.

- pense que les autres ne s'intéresseront jamais à lui, il investira des activités qui lui permettront à tort de ne pas y accorder d'importance. Évitez-lui de s'enfermer dans un seul passe-temps ou une seule pratique qui deviendrait exclusive.

NOS ENFANTS ONT BESOIN D'ÊTRE ENCOURAGÉS ET DE SENTIR QUE NOUS SOMMES FIERS D'EUX. ET EN PLUS, IL FAUT AUSSI LE LEUR DIRE !

REMERCIEMENTS DE L'AUTEUR

C'est en intervenant auprès d'adultes que la conclusion s'est imposée… Aucun d'entre nous n'a été préparé à gérer ses émotions ! C'est comme si faire face à nos ressentis (avec plus ou moins de bonheur et d'adresse) était évident. Aucun système éducatif, de quelque niveau qu'il soit de l'école primaire aux études supérieures, ne nous prépare à faire face aux perturbations émotionnelles que la vie nous oppose. Quant à nos parents, ils sont soumis aux aléas de leurs propres tribulations émotionnelles qui n'épargnent parfois pas leur progéniture… C'est donc tous ces adultes auprès desquels je travaille tous les jours que je remercie. Chacun m'a permis de mesurer l'impact des interactions émotionnelles avec ses propres parents et la façon dont elles dictent, conditionnent ou influencent les futurs comportements d'adulte au travail, en amour, ou en amitié.

Et puis il y a mes cinq enfants, « terrains » d'observation magnifiques ! Quelque père « instruit » que je sois sur le sujet de l'influence de nos émotions sur la personnalité de nos enfants, je n'en demeure pas moins soumis à mes colères, mes peurs et mes tristesses éventuelles. Je m'efforce de faire peser le moins possible sur eux mes propres « carences » affectives et tente d'être une ressource aux moments opportuns. Ensemble, nous profitons des instants de joie avec délectation, et c'est déjà tellement précieux !

Mon épouse, dont l'équilibre émotionnel me permet d'éprouver ce que veut dire avoir trouvé « l'âme sœur »… Nos émotions se complètent, se jaugent sans jamais se défier inutilement, s'harmonisent et s'alignent pour faire de notre quotidien un bonheur partagé…

Et pour terminer, il y eu la patience de Tatiana et Julie, au sein de Fleurus, qui m'ont fait confiance et que je souhaite honorer. Elles ne se sont jamais mises en colère et leurs peurs éventuelles ne m'ont jamais troublé… Elles sont des partenaires efficientes, au service de leurs auteurs ! Merci.

Direction éditoriale : Guillaume Pô, Tatiana Delesalle
Édition : Julie Cot
Direction artistique : Isabelle Mayer
Fabrication : Marie Guibert

Photographies :
© iStock.com
Couverture : de gauche à droite et de haut en bas © Ozgurdonmaz ; © Iantfoto ; © Clu ; © Nadia Cruzova ; © Andipantz ; © Joey Boylan ; © Slav ; © SensorSpot. p. 14, 32 et 142 : de gauche à droite et de haut en bas © SensorSpot ; © Joey Boylan ; © Clu ; © Clu ; © Ozgurdonmaz ; © Iantfoto ; © SensorSpot ; © Andipantz ; © Slav ; © Clu ; © Nadia Cruzova ; © Joey Boylan.

© Fotolia.com
p. 10 © Oksana Kuzmina ; p. 34 © Lanak ; p. 64 © BlueOrange Studio ; p. 98 © Fasphotographic ; p. 132 © Dmitry Naumov ; p. 162 © Khorzhevska.

Lecture-correction : Delphine Kopff-Hausser
Mise en pages : Catherine Enault

© Mango, une marque de Fleurus éditions, Paris, 2015

15/27, rue Moussorgski
75895 Paris cedex 18
Dépôt légal : février 2015
ISBN : 978-2-317-00433-9
MDS : 76467

Imprimé en Slovénie par GPS
Achevé d'imprimer en janvier 2015
Numéro d'édition : A15004

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS

Ou la contagion du bonheur !

Peur, colère, tristesse, joie… les émotions de nos enfants nous laissent parfois désemparés. L'auteur les décode, et vous aide à mieux les gérer. À travers des cas pratiques, il met en évidence le ressenti de l'enfant et permet ainsi au parent de mieux se situer et de réagir en connaissance de cause. Pour chaque scénario, l'auteur décrypte les difficultés et identifie concrètement ce qui fonctionne.

Et si nous, parents, avions de réelles clés pour favoriser le bonheur et l'aisance relationnelle de nos enfants ?

Comprendre le rôle des émotions dans la construction de leur personnalité est primordial car celles-ci sont fondatrices de leurs futures capacités à construire du lien avec leur entourage. Réponse pratique à vos préoccupations, ce livre va plus loin en vous accompagnant dans un projet d'épanouissement familial.

aider à grandir

Conçue comme une aide à la parentalité, cette collection valorise les compétences des parents, dans une démarche de mieux vivre ensemble.

L'auteur

Robert Zuili est psychologue clinicien diplômé, coach d'entreprise et auteur d'ouvrages sur le développement personnel. Il explique de manière simple et documentée comment mieux réagir aux émotions de nos enfants et ainsi leur assurer un meilleur équilibre affectif aujourd'hui et dans leur vie future.

14,95 € TTC • PRIX FRANCE

MDS : 76467

9 782317 004339

www.mangoeditions.com